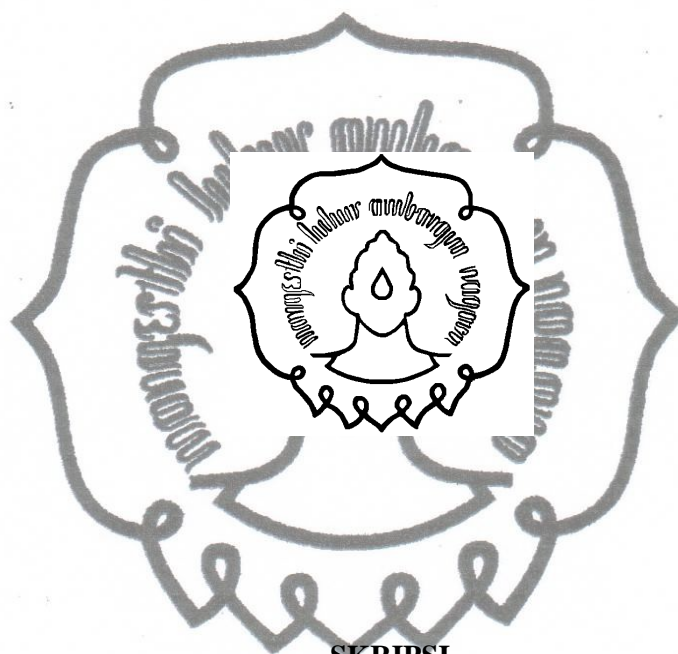


**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN PLIOMETRIK
SINGLE LEG SPEED HOPS DAN *DOUBLE LEG SPEED HOPS*
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI
PADA KARATEKA PUTRA UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA TAHUN 2011/2012**



SKRIPSI

Oleh:

NIKO HENDRATNO

K 4607010

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Oktober 2012

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Niko Hendratno
Nim : K4607010
Jurusan/Program Studi : POK/Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK SINGLE LEG SPEED HOPS DAN DOUBLE LEG SPEED HOPS TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA KARATEKA PUTRA UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA TAHUN 2011/2012/2012** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 1 November 2012

Yang membuat pernyataan

Niko Hendratno

**PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN PLIOMETRIK
SINGLE LEG SPEED HOPS DAN *DOUBLE LEG SPEED HOPS*
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI
PADA KARATEKA PUTRA UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA TAHUN 2011/2012**



Oleh:
NIKO HENDRATNO
K 4607010

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

November 2012

commit to user
iii

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, November 2012

Pembimbing I



Drs. H. Agus Margono, M.Kes
NIP. 19580822 198403 1 002

Pembimbing II



Drs. Waluyo, M.Or
NIP. 19660307 199403 1 002

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Rabu
Tanggal : 5 Juni 2013

Tim Penguji Skripsi :
(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Sekretaris : Tri Winarti Rahayu, S.Pd, M.Or

Anggota I : Drs. H. Agus Margono, M.Kes

Anggota II : Drs. Waluyo, M.Or

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd.
NIP. 19600727198702 1 001

ABSTRAK

Niko Hendratno. K 4607010. **PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN PLIOMETRIK *SINGLE LEG SPEED HOPS* DAN *DOUBLE LEG SPEED HOPS* TERHADAP PEINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA KARATEKA PUTRA UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA TAHUN 2011/2012**. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Oktober 2012.

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik *single leg speed hops* dan *double leg speed hops* terhadap peningkatan power otot tungkai pada karateka putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012. 2) Mengetahui latihan manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan pliometrik *single leg speed hops* dengan *double leg speed hops* terhadap peningkatan power otot tungkai pada karateka putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah berjumlah 20 mahasiswa karateka putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kemampuan power otot tungkai dengan tes *vertical power jump* dan Johnson Baerry L. & Nelson Jack K. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan regresi linier berganda menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *single leg speed hops* dan metode *double leg speed hops* terhadap kemampuan power otot tungkai pada karateka putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012, ($t_{hitung} = 3,407 > t_{tabel} = 2,262$). 2) Metode *single leg speed hops* memiliki pengaruh yang lebih baik dan efektif dari pada metode *double leg speed hops* terhadap kemampuan power otot tungkai pada karateka putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012. Peningkatan kemampuan power otot tungkai pada karateka putra kelompok I (kelompok yang mendapat metode latihan *single leg speed hops*) = 11,792% > kelompok II (kelompok yang diberi metode latihan *double leg speed hops*) = 7,039%.

Simpulan penelitian ini adalah metode *single leg speed hops* memiliki pengaruh yang lebih baik dan efektif dari pada metode *double leg speed hops* terhadap kemampuan power otot tungkai pada karateka putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012.

Kata kunci: latihan pliometrik, dan *power* otot tungkai

commit to user

ABSTRACT

Niko Hendratno. K 4607010. **The DIFFERENCE BETWEEN the INFLUENCE of EXERCISE PLIOMETRIK SINGLE LEG HOPS SPEED and DOUBLE SPEED LEG HOPS OVER POWER PEINGKATAN LIMB MUSCLES on MARCH ELEVEN UNIVERSITY KARATEKA SURAKARTA in 2011/2012.**

Theses. Surakarta: Faculty of teacher training and educational sciences of the University Eleven Maret Surakarta, October 2012.

The purpose of this study is as follows: 1) knowing the difference between the influence of exercise pliometrik single leg hops speed and double speed leg hops to increased power limb muscles on March Eleven University karateka Surakarta in 2011/2012. 2) Knowing which exercises are good exercises his influence among lebih pliometrik single leg hops speed with double speed leg hops to increased power limb muscles on March Eleven University karateka Surakarta in 2011/2012.

This research uses experimental design research methods research Pretest your Posttest Design. The population in the study are numbered 20 University students Sebelas March son karateka Surakarta in 2011/2012. Data collection techniques used are ability test test power limb muscles with a vertical power jump and Johnson Baerry I. & Nelson Jack k. data analysis Technique used was multiple linear regression using the test t.

The result shows that 1) no difference significant influence between the method of single leg hops speed and method of double leg speed to power abilities hops muscles of limbs on March Eleven University karateka Surakarta in 2011/2012, ($t_{\text{calculate}} = > t_{\text{table}} 3,407 > 2,262$). 2) method of single leg hops have an influence on the speed better and effective method of double leg speed to power abilities hops muscles of limbs on March Eleven University karateka Surakarta in 2011/2012. Power upgrade limb muscles in the men's group I karateka (the group who got the training method of leg speed single hops) = 11,792% > Group II (the group that was given a double leg exercises method speed of hops) = 7,039%.

The conclusion of this study are method of single leg hops have an influence on the speed better and effective method of double leg speed to power abilities hops muscles of limbs on March Eleven University karateka Surakarta in 2011/2012

Keywords: *pliometrik training and power abilities hops muscles.*

MOTTO

Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil (*Mario Teguh*)#



PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

✍ Ibunda tercinta

✍ Mas “Luluk” atas semua pengorbanannya

✍ Kakak dan Adik tersayang

✍ Adek “Ayu” yang selalu memberikan semangat

✍ Keluarga Besar Karate UNS, tempat saya melakukan penelitian

✍ Teman-teman Penjas Angkatan '07

✍ Almamater JPOK FKIP UNS

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan. Selama pembuatan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan ijin penulisan skripsi.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Agus Margono, M. Kes sebagai pembimbing I dan Drs. Waluyo, M. Or sebagai pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Drs. Heru Suranto, M. Pd., selaku Penasehat Akademik yang senantiasa memberi bimbingan dan nasehat yang bermanfaat.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
7. Pembina Karate UKM INKAI UNS yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Rekan-rekan Karateka UNS yang telah bersedia memberikan bantuan dalam penelitian ini.
9. Ayah, Ibu, Kakak dan Adikku tercinta atas dukungan material dan spiritual.
10. Serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, 1 November 2012

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Penelitian	4
D. Perumusan Penelitian	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Karate	6
a. Pengertian Karate	6
b. Teknik Dasar Karate	7
c. Pertandingan Karate	9
d. Luas Lapangan	10
e. Peralatan dalam Pertandingan Karate	11

2. Power Otot Tungkai.....	11
a. Definisi Power Otot Tungkai	11
b. Jenis-jenis Power	12
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Power Otot Tungkai....	13
d. Peranan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Teknik-Teknik Tendangan, Pukulan, dan Bantingan	14
3. Metode Latihan	16
a. Latihan Fisik	17
b. Prinsi-prinsip Dasar Latihan Fisik	18
4. Latihan Pliometrik	18
a. Latihan Pliometrik <i>Single Legs Speed Hops</i>	19
b. Latihan Pliometrik <i>Double Leg Speed Hops</i>	21
B. Kerangka Berfikir	22
C. Perumusan Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat Penelitian	25
2. Waktu Penelitian	25
B. Metode Penelitian	25
1. Metode Eksperimen	25
2. Rancangan Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Variabel Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	30
B. Uji Reliabilitas	31
C. Pengujian Persyaratan Analisis	32
D. Hasil Analisis Data	34
E. Pembahasan dan Pengujian Hipotesis	37

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan	41
B. Implikasi	41
C. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	45
-----------------------	-----------

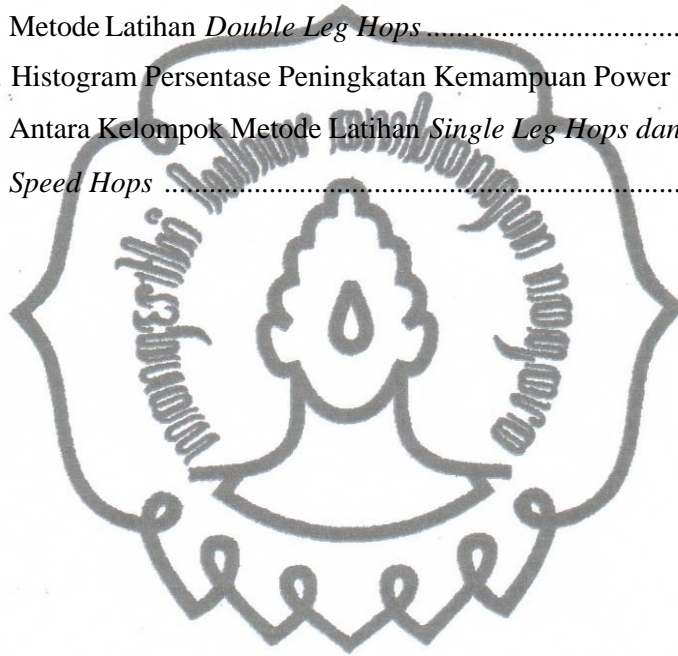


DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Analisis Tes Kemampuan Power Otot Tungkai Karateka pada Kelompok I dan Kelompok II	30
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	31
Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas	32
Tabel 4. Ringkuman Hasil Analisis Data	32
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	33
Tabel 6. Ringkuman Hasil Perbedaan Tes Awal pada K1 dan K2	34
Tabel 7. Ringkuman Uji Perbedaan Hasil Tes	35
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok II	35
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara K1 dan K2	36
Tabel 10. Ringkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Power Otot Tungkai pada Olahraga Karateka dalam Persen K I dan K II	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan Latihan Pliometrik <i>Single Leg Speed Hops</i>	20
Gambar 2. Pelaksanaan Latihan Pliometrik <i>Double Leg Speed Hops</i>	21
Gambar 3. Histogram Nilai Rata-Rata Peningkatan Kemampuan Power Otot Tungkai antara Kelompok Metode Latihan <i>Single Leg Hops</i> dan Metode Latihan <i>Double Leg Hops</i>	31
Gambar 4. Histogram Persentase Peningkatan Kemampuan Power Otot Tungkai Antara Kelompok Metode Latihan <i>Single Leg Hops</i> dan <i>Double Leg Speed Hops</i>	37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian	45
Lampiran 2. Program Latihan Pliometrik <i>Single Leg Speed Hops</i> Dan <i>Double Leg Speed Hops</i> Pada Karateka Putra Universitas Sebelas Maret Surakarta	46
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal Pengukuran Power Otot Tungkai Pada Karateka Putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012	47
Lampiran 4. Tabel Kerja Untuk Menghitung Reliabilitas Hasil Tes Awal Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Karateka Putra Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2011 / 2012	48
Lampiran 5. Daftar Peringkat Hasil Tes Awal Power Otot Tungkai pada Karateka Putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012	51
Lampiran 6. Pengelompokan Sampel Penelitian Dengan Teknik Ordinal Pairing Berdasarkan Hasil Tes Awal Power Otot Tungkai pada Karateka Putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012	52
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	53
Lampiran 8. Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Homogenitas Hasil Tes Awal Kemampuan Power Otot Tungka Pada Karateka Putra kelompok I dan kelompok II	55
Lampiran 9. Data Hasil Tes Akhir Pengukuran Power Otot Tungkai Pada Karateka Putra Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011/2012.....	57
Lampiran 10. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Power Otot Tungkai dalam Olahraga Karateka pada kelompok I (<i>Single Leg Speed Hops</i>)	58

Lampiran 11.	Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan Antara Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Power Otot Tungkai dalam Olahraga Karateka pada kelompok I (<i>Single Leg Speed Hops</i>)	59
Lampiran 12.	Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan Antara Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Power Otot Tungkai dalam Olahraga Karateka pada kelompok 2 (<i>Double Leg Speed Hops</i>)	60
Lampiran 13.	Tabel Kerja Untuk Menghitung Nilai Perbedaan Hasil Tes Akhir Kemampuan Power Otot Tungkai dalam Olahraga Karateka pada kelompok 1 dan kelompok 2	61
Lampiran 14.	Menghitung nilai peningkatan kemampuan power otot tungkai dalam olahraga karateka dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2	62
Lampiran 15.	Dokumentasi.....	64